

Senderos de Prevención

Cursos En Línea

HOJA INFORMATIVA

Entendiendo el Alcoholismo

El alcoholismo es un problema complejo y a veces fatal que no es entendido generalmente. El término *alcoholismo* se usa principalmente para describir a alguien que tiene una necesidad incontrolable por alcohol. La mayoría de los alcohólicos no pueden tener *voluntad* propia para no beber. El ansia por el alcohol puede ser tan fuerte como la necesidad por comida y agua.

El alcoholismo tiene cuatro síntomas principales:

- **Ansia:** Una intensa necesidad de beber.
- **Control Debilitado:** La incapacidad para limitar la cantidad de alcohol consumido.
- **Dependencia Física:** Padecimiento de síntomas (como náusea, sudoración, tembladera) cuando para de usar alcohol después de una borrachera.
- **Tolerancia:** La necesidad de mayores cantidades de alcohol para sentir sus efectos.¹

La historia familiar puede tener influencia sobre el hecho de si una persona es vulnerable o no a la enfermedad. Un niño con uno o dos padres alcohólicos tiene mayores oportunidades de convertirse en alcohólico que un niño sin historia familiar de alcoholismo.

Señales de Advertencia

Algunas señales del abuso del alcohol se pueden confundir con otros problemas de salud. Estas señales incluyen:

- Cambios repentinos en la escuela o el trabajo, tales como una disminución de las calificaciones o de la asistencia y la calidad del trabajo.
- Dificultad para concentrarse o una apariencia vidriosa en los ojos.
- Olor en el aliento.
- Piel sonrojada, pérdida de la memoria o desvanecimientos.
- Golpes y accidentes inexplicados.
- Falta de atención a la apariencia y actitud.
- Dificultad para relacionarse o relaciones tensas.
- Concentración de todas las actividades sociales alrededor del alcohol.²

El Examen RICA

¿Tiene usted o alguien que conoce un problema de bebida? Estas cuatros preguntas pueden ayudar a evaluar si existe o no un problema:

- ¿Alguna vez ha sentido que debe **Restringir** su hábito de beber?
- ¿Lo ha **Irritado** la gente al criticarle su hábito de bebida?
- ¿Alguna vez se ha sentido mal o **Culpable** por su hábito de beber?
- ¿Alguna vez se ha tomado un trago temprano en la mañana para estabilizar sus nervios o para librarse de una resaca (**Animador**)?³

Una respuesta afirmativa en el examen “RICA” sugiere un posible problema de alcohol. Más de una respuesta positiva sugiere que la persona debe buscar asistencia de salud tan pronto como sea posible. Una persona que responda negativamente a las preguntas del examen todavía podría tener un problema con la bebida. Si la persona tiene algún problema relacionado con la bebida en el trabajo, sus relaciones, su salud o con la ley, él o ella deberían buscar ayuda profesional.

Reconocer los problemas con el alcohol en los jóvenes no es fácil. Las señales de abuso algunas veces son descartadas como problemas típicos de la adolescencia. De hecho, los adolescentes pueden hacer todo lo posible por esconder los problemas.

Factores de Riesgo

Las personas de todas las edades, niveles de ingresos y condiciones de vida pueden tener problemas relacionados con el alcohol. Cerca de 14 millones de Americanos tienen problemas con la bebida.

Los factores de riesgo que pueden llevar a algunas personas a la adicción incluyen:

- Uso de sustancias por los padres u otros miembros de la familia
- Abuso físico o sexual

- Uso de alcohol, tabaco u otras drogas en edades tempranas
- Abuso o violencia en el hogar o escuela
- Uso de sustancias por parte de compañeros
- Bajos ingresos⁴

Los hombres y mujeres pueden usar alcohol por diferentes motivos. Los hombres tienden a usar alcohol para sentirse más importantes y “poderosos”. Las mujeres tienden a usar drogas y alcohol para luchar contra sentimientos de desesperación o enojo.

Los niños son por lo general los más vulnerables en familias que tienen problemas con el alcohol. La

ansiedad causada por la falta de una rutina, sentimientos de culpa o vergüenza y ausencia de modelos y estilos de vida saludables pueden crear problemas que duren hasta su edad adulta.

Si usted o alguien que conoce tiene problemas con el alcohol, por favor vea la sección de **Recursos** para obtener más información sobre el tratamiento de la adicción y los grupos de apoyo.

Para obtener más información, vaya a www.samhsa.gov/preventionpathways y haga clic en “cursos” para encontrar el Módulo 2 del curso en línea, “No Me Pasará a Mí: *Abuso de Sustancias y Violencia Contra las Mujeres*”.

Referencias

¹ Institutos Nacionales de Salud (NIH), Instituto Nacional de Abuso del Alcohol y Alcoholismo (NIAAA). (2001). Alcoholism: Getting the facts. Bethesda, MD: Autor. Disponible en línea en <http://www.niaaa.nih.gov/publications/booklet.htm>

² Cornerstone Treatment Facilities Network. (2001). About substance abuse: Signs and symptoms. New York: Autor. Recuperado de www.cornerstone-treatment.com/AboutSubstanceAbuse/index.php

³ NIH, NIAAA. (2001).

⁴ Asociación Médica Americana. (1999). Substance abuse: Why do people use drugs? Chicago: Autor.